



OTROŠKO POTAPLJANJE

PRAVILA SLOVENSKE POTAPLJAŠKE ZVEZE ZA OTROŠKO POTAPLJANJE



Slovenska potapljaška zveza
Februar 2003

Prva izdaja

OTROŠKO POTAPLJANJE

PRAVILA SLOVENSKE POTAPLJAŠKE ZVEZE ZA OTROŠKO POTAPLJANJE

Slovenska potapljaška zveza
Februar 2003

Pravila Slovenske potapljaške zveze za otroško potapljanje

Prva izdaja

Pravila so v skladu s »Children diving standards ver 97/10« svetovne potapljaške zveze Confédération Mondiale des Activités Subaquatiques (CMAS)

Pripravil: Boris VUGA

Pregledal: Igor URH

Lektorica: doc. dr. Mihaela KOLETNIK

Izdajatelj: Komisija za otroško potapljanje pri SPZ

Urednik: doc. dr. Mitja SLAVINEC

Tisk: AIP Praprotnik

Ljubljana, februar 2003

CIP-Kataložni zapis o publikaciji

COBISS-ID

VSEBINA

1. PRAVILA OTROŠKEGA POTAPLJANJA	7
1.1. UVOD.....	7
1.2. CILJI IN NAMEN PROGRAMA	7
1.3. ZAČETNI POGOJI	7
1.4. UČNO OSEBJE.....	7
1.4.1. Razmerje inštruktor – učenci	7
1.4.2. Potrebne izkušnje in usposobljenost inštruktorja	8
1.5. STANDARDI VARNOSTI.....	8
1.5.1. Standardi potapljanja.....	8
1.5.2. Potapljaška oprema učenca	8
1.5.3. Potapljaška oprema inštruktorja.....	9
1.5.4. Varnost na kopnem	9
1.5.5. Varnost na plovilu.....	9
1.5.6. Kraj potapljanja.....	9
1.6. SISTEM NAPREDOVANJ V PROGRAMU OTROŠKEGA POTAPLJANJA	9
1.7. MINIMALNA DOBA USPOSABLJANJA	10
1.8. OCENJEVANJE USPOSABLJENOSTI OTROK.....	10
2. OSNOVNI UČNI PROGRAM.....	10
2.1. PRIPOROČILA ZA UČENJE OTROK	10
2.1.1. Zavedajmo se drugačnih učnih potreb pri otrocih.....	10
2.1.2. Organizacija stažnih potopov otrok.....	11
2.1.3. Zahteve učnega programa	11
<input checked="" type="checkbox"/> Teorija.....	11
<input checked="" type="checkbox"/> Praksa.....	11
<input checked="" type="checkbox"/> Učni pripomočki za učence.....	11
<input checked="" type="checkbox"/> Učni pripomočki za inštruktorja.....	11
2.2. VSEBINA OSNOVNEGA UČNEGA PROGRAMA – TEORIJA.....	12
2.2.1. Bronasta diploma (»bronasti delfin«).....	12
2.2.2. Srebrna diploma (»srebrni delfin«)	12
2.2.3. Zlata diploma (»zlati delfin«).....	12
2.2.4. Dodatne usposobljenosti (kvalifikacije).....	13
<input checked="" type="checkbox"/> »Skupinska« kvalifikacija	13
<input checked="" type="checkbox"/> Kvalifikacija »čoln 1«.....	13
<input checked="" type="checkbox"/> Kvalifikacija »čoln 2«.....	13
<input checked="" type="checkbox"/> Kvalifikacija »plovnost«	13
2.3. VSEBINA OSNOVNEGA UČNEGA PROGRAMA – PRAKSA	13
2.3.1. Bronasta diploma (»bronasti delfin«).....	13
<input checked="" type="checkbox"/> Trajanje praktičnih vaj	13
<input checked="" type="checkbox"/> Kraj potopa	13
<input checked="" type="checkbox"/> Praktična znanja in spretnosti	13
<input checked="" type="checkbox"/> Varnostni standardi	14
<input checked="" type="checkbox"/> Nadaljnja usposabljanja	14

2.3.2.	Srebrna diploma (»srebrni delfin«).....	14
☑	Trajanje praktičnih vaj.....	14
☑	Kraj potopa.....	14
☑	Praktična znanja in spretnosti.....	14
☑	Varnostni standardi.....	15
☑	Nadaljnja usposabljanja.....	15
2.3.3.	Zlata diploma (»zlati delfin«).....	15
☑	Trajanje praktičnih vaj.....	15
☑	Kraj potopa.....	15
☑	Praktična znanja in spretnosti.....	15
☑	Varnostni standardi.....	16
☑	Nadaljnja usposabljanja.....	16
3.	DODATNE KVALIFIKACIJE.....	16
3.1.1.	»Skupinska« kvalifikacija.....	17
☑	Kraj potopa.....	17
☑	Praktična znanja in spretnosti.....	17
☑	Varnostni standardi.....	18
☑	Nadaljnja usposabljanja.....	18
3.1.2.	Kvalifikacija »čoln 1« (napihljivi gumenjaki).....	18
☑	Kraj potopa.....	18
☑	Praktična znanja in spretnosti.....	18
☑	Varnostni standardi.....	19
☑	Nadaljnja usposabljanja.....	19
3.1.3.	Kvalifikacija »čoln 2« (večji čolni in ladje za potapljaške izlete).....	19
☑	Kraj potopa.....	19
☑	Praktična znanja in spretnosti.....	19
☑	Varnostni standardi.....	20
☑	Nadaljnja usposabljanja.....	20
3.1.4.	Kvalifikacija »plovnost«.....	20
☑	Kraj potopa.....	20
☑	Praktična znanja in spretnosti.....	21
☑	Varnostni standardi.....	21
☑	Nadaljnja usposabljanja.....	21
3.1.5.	Opomnik h kvalifikacijam.....	21
4.	PRILOGE.....	22
☑	TELESNI RAZVOJ OTROK.....	22
☑	DUŠEVNI RAZVOJ OTROK.....	23
☑	SHEMA NAPREDOVANJ V OTROŠKEM POTAPLJANJU PO C.M.A.S.	24

1. PRAVILA OTROŠKEGA POTAPLJANJA

1.1. UVOD

Otroško potapljanje ni združljivo s programi šolanja odraslih športnih potapljačev. Vsebina učnih programov za otroško potapljanje je neodvisna od standardov za šolanje potapljanja odraslih in se tudi razvija samostojno.

Slovenska potapljaška zveza priporoča spodnjo in zgornjo starostno mejo za otroško potapljanje. Spodnja meja za pričetek potapljanja otrok je 8. let. Zgornja meja je 14 let. Otroci, stari 14 let, se lahko priključijo programom šolanja odraslih potapljačev.

Pravila Slovenske potapljaške zveze so prilagojena standardom za otroško potapljanje, ki jih je izdala mednarodna potapljaška organizacija Confédération Mondiale des Activités Subaquatiques (CMAS).

1.2. CILJI IN NAMEN PROGRAMA

Cilji so:

- zagotoviti varno potapljanje otrok brez prisotnosti njihovih staršev.
- zagotoviti dodatno zaposlitev in rekreacijo za otroke, kjer bodo skozi igro pridobivali nova spoznanja v drugačnem okolju.

Namen programa je pomagati otroku, ki to želi, da:

1. se nauči obvladovati lastno telo v drugačnem okolju, in to:
 - z uravnavanjem plovnosti in ravnotežja v pogojih blizu stanja breztežnosti;
 - z drugačno uporabo nog kot pogonskega sredstva;
 - z dihanjem zraka iz umetnega vira (potapljaške jeklenke)
2. se prilagodi na štiridimenzionalno okolje, ki ga sestavljajo:
 - dolžina,
 - širina;
 - globina;
 - čas;
3. razume nova pravila obnašanja, ki jih zahteva bivanje pod vodo (da spozna drugačno okolje z novimi nevarnostmi, postane pozoren in odgovoren do drugih ter jim zaupa).

1.3. ZAČETNI POGOJI

Slovenska potapljaška zveza priporoča, da je iz medicinskih razlogov minimalna starost otroka za začetek potapljanja z avtonomno potapljaško opremo 8 let.

Otrok ne sme bolehati za boleznijo, ki ni združljiva s potapljanjem.

Otrok, ki se ukvarja s potapljanjem, naj bo zdravniško pregledan vsaj enkrat letno. Zaželeno je, da ima zdravnik, ki opravlja pregled za otroka potapljača, izkušnje s problemi, povezanimi z otroškim potapljanjem.

Prvi zdravniški pregled mora obvezno obsegati tudi pregled bobniča.

Otrok mora biti zmožen preplavati brez opreme razdaljo vsaj 25 m.

1.4. UČNO OSEBJE

1.4.1. Razmerje inštruktor – učenci

Prvi potop: 1 inštruktor na učenca.

Potopi v naravnem okolju ali v bazenu, kjer globina dna ne presega 1,5 metra:

- 1 inštruktor lahko nadzira največ 3 učence.

Potopi v naravnem okolju ali v bazenu, kjer globina potopa presega 1,5 metra:

- 1 inštruktor na učenca;
- 1 inštruktor na 2 učenca, če imata »skupinsko« kvalifikacijo.

1.4.2. Potrebne izkušnje in usposobljenost inštruktorja

Inštruktor mora imeti in veljavno licenco za inštruktorja otroškega potapljanja in zdravniško spričevalo, ki je lahko staro največ eno leto.

Inštruktor prve kategorije (I1) lahko z veljavno licenco za otroškega inštruktorja izvaja tečaje za "bronasto" diplomu.

Inštruktor z višjo kategorijo (I2, I3) lahko z veljavno licenco za otroškega inštruktorja izvaja vse nivoje otroških tečajev.

Licenco za inštruktorja otroškega potapljanja v SPZ lahko pridobijo inštruktorji potapljanja, ki imajo veljavno licenco za poučevanje odraslih najmanj eno leto.

Postopek pridobitve licence in redno podaljševanje veljavnosti licence za inštruktorja otroškega potapljanja se izvaja skladno s pravili SPZ/CMAS-PRAPOS.

1.5. STANDARDI VARNOSTI

1.5.1. Standardi potapljanja

Največja dovoljena globina potapljanja je odvisna od starosti učenca in od njegove usposobljenosti:

Starostna omejitev	PRVI POTOP	"BRO-NASTA" diploma	Kvalifikacija "Skupinska"	"SRE-BRNA" diploma	Kvalifikacija "Plovnost"	Kvalifikacija "Čoln"	"ZLATA" diploma
8–9 let	1,5 m	2 m	2 m				
9–10 let	1,5 m	2 m	2 m	3 m	3 m		
10–12 let	1,5 m	2 m	2 m	3 m	5 m	5 m	7 m
12–14 let	1,5 m	2 m	2 m	3 m	5 m	5 m	10 m

- Število potopov je omejeno na 1 potop v 24 urah.
- Nočno potapljanje ni priporočljivo. Kot posebej organiziran potop je odločitev prepuščena inštruktorju, ki lahko vodi 1 učenca z »zlato« diplomu.
- Potapljanje v vodi z nižjo temperaturo od 12 stopinj ni dovoljeno.
- V vodi, ki ima temperaturo 12 stopinj, je maksimalni čas potopa do 10 minut.
- V optimalnih pogojih se maksimalni čas potopa lahko podaljša na 25 minut.

1.5.2. Potapljaška oprema učenca

Oprema mora biti prirejena za otroke in brezhibna:

- Maska mora biti primerne velikosti za otroški obraz.
- Regulator mora biti mehek in lahek, ustnik pa po velikosti prirejen za otroka.
- Mokra obleka mora biti krojena za otroka. Odvisno od temperature vode mora imeti dolge ali kratke hlačnice.
- Copate (nogavice) so obvezne. Obuvalo naj ima zadrgo.
- Plavuti morajo biti lahke, priporočljive so tiste, ki imajo polno obuvalo, brez paska.

- Obtežitev (uteži) mora biti minimalna, brez ostrih robov.
- Nosilec jeklenke (nahrbtnik) mora biti prirejen velikosti otroškega telesa.
- Kompenzator plovnosti ni obvezen; uporablja se lahko le po odločitvi inštruktorja in pod njegovim budnim nadzorom.

1.5.3. Potapljaška oprema inštruktorja

Inštruktor mora v vsakem trenutku vedeti globino in čas trajanja potopa.

Inštruktor mora imeti 2 regulatorja; ustnik enega izmed njiju mora biti primeren za otroka.

1.5.4. Varnost na kopnem

Inštruktor, ki vodi tečaj, ali inštruktor, ki je na tečaju posebej zadolžen za varnost, mora imeti stalen nadzor nad otroki in celotnim dogajanjem pred potopom in po njem. Med njegove dolžnosti sodijo tudi:

- organizacija delavnic, odvisnih od učnega programa (biologija, raziskovanje obale...), ter skrb za to, da so otroci stalno zaposleni;
- organizacija morebitne prve pomoči;
- vodenje vseh podatkov potopa v knjigi potopov;
- evidentiranje vprašanj učencev ter nenavadnih dogodkov.

Nadzorno funkcijo lahko izvaja le inštruktor, ki je za to usposobljen.

- Varnostna oprema na obali mora vsebovati:
- opremo za prvo pomoč;
- kisikovo masko;
- visoko energetska pijačo in hrano;
- mobilni telefon;
- prevozno sredstvo.

1.5.5. Varnost na plovilu

Plovilo mora biti prirejeno tako, da:

- se lahko izognemo mešanju otrok in odraslih na plovilu;
- ima primerna sredstva za varen vhod otrok v vodo in iz nje;
- ima primerne nosilce za učvrstitev potapljaških jeklenk;
- bo čas potovanja s plovilom na potop čim krajši.

Vodja skupine otrok na plovilu mora:

- pritegniti zanimanje otrok ter imeti stalen nadzor nad njimi;
- nadzirati dodelitev in razporeditev prostora na plovilu;
- če je potrebno, zagotoviti ustrezno rekreacijo (igre, plavanje ...).

1.5.6. Kraj potapljanja

Kraj potopa mora biti primerno izbran glede na zrelost in usposobljenost otrok.

Na kraju potopa mora biti otrokom primeren in varen način za vstop in izstop iz vode.

Kraj potopa naj bo naseljen oz. porasel z živalskimi in rastlinskimi vrstami, ki ustrezajo ciljem potopa (potop mora biti ustrezno predhodno pripravljen).

1.6. SISTEM NAPREDOVANJ V PROGRAMU OTROŠKEGA POTAPLJANJA

Ob zaključku izvajanja učnega programa otroškega potapljanja otroku podelimo potrdilo (certifikat, diplomu) za pridobljene osnovne potapljaške usposobljenosti v naslednjem vrstnem redu:

- bronasta diploma (»bronasti delfin«);

- srebrna diploma (»srebrni delfin«);
- zlata diploma (»zlati delfin«).

Učni program lahko poteka v naravnem ali v umetnem okolju.

V celotnem učnem programu otroškega potapljanja lahko otrok pridobi tudi dodatne usposobljenosti (kvalifikacije):

- z nivoja »bronasti delfin« lahko takoj nadaljuje v »skupinsko« kvalifikacijo;
- z nivoja »srebrni delfin« lahko takoj nadaljuje v kvalifikacijo »plovnost« in v kvalifikaciji »čoln 1« in »čoln 2«. Te tri kvalifikacije lahko pridobi le v naravnem okolju.

Podelitev certifikata (diplome) in dodatnih kvalifikacij v nobenem primeru ne sme biti rezultat izpita, temveč mora biti posledica stalnega in pozornega spremljanja opazovanja in napredovanja otroka, pridobljenih praktičnih spretnosti in teoretičnih znanj vključno z upoštevanjem otrokove starostne in čustvene zrelosti.

Potrdila za kvalifikacije se razlikujejo od diplom in naj bi jih podeljevali ločeno. Časovno jih lahko podelimo otrokom istočasno v naslednjih primerih:

- »skupinsko« kvalifikacijo skupaj s »srebrno« diplomom;
- kvalifikaciji »plovnost« in »čoln« skupaj z »zlato« diplomom.

1.7. MINIMALNA DOBA USPOSABLJANJA

Minimalna doba trajanja usposabljanja otrok za potapljanje je prepuščena oceni inštruktorja, ki spremlja napredovanje učenca.

Podelitev certifikatov (diplom) se lahko izvede po enotedenskem dnevnem usposabljanju otrok v naravnem okolju ali po daljšem obdobju (eno leto) potapljanja v okviru kluba v naravnem ali v umetnem okolju.

Priporočljivo je, da se vsa pridobljena znanja v umetnem okolju utrdijo in prilagodijo tudi v naravnem okolju z ustreznim uvajalnim potopom ali več potopi v morju.

1.8. OCENJEVANJE USPOSOBLJENOSTI OTROK

Ocenjevanje sproti izvaja inštruktor med samim usposabljanjem.

Prilagajanje na naravno okolje mora voditi inštruktor, ki ima izkušnje s problematiko, vezano na otroško potapljanje na morju.

2. OSNOVNI UČNI PROGRAM

2.1. PRIPOROČILA ZA UČENJE OTROK

2.1.1. Zavedajmo se drugačnih učnih potreb pri otrocih

Otrokove zmožnosti, potrebe in motivacija za učenje se razlikujejo od odraslih oseb. Učni program, hitrost podajanja snovi, metode in tehnike podajanja snovi morajo biti prilagojeni otrokom. Koncentracija in motivacija zelo hitro padeta, če otroci niso aktivni udeleženci v igri, skozi katero se dejansko učijo. Zato naj bo glavni pristop k učenju potapljanja otrok oblikovan kot igralna delavnica; čim manj naj bo predavanj.

Da bo otrok spremljal učni program, moramo zagotoviti:

- da se čuti spoštovanega in upoštevanega kot posameznik;
- da lahko sprejema ritem podajanja snovi in vaj;

- da se počuti varnega;
- da je motiviran;
- da razume, kakšen namen imajo predlagane aktivnosti oz. vaje;
- da je aktiven soudeleženelec;
- da sprejema, da so izbrane lokacije potopov prilagojene njegovim sposobnostim;
- da razume, da se lokacija potopa lahko tudi spremeni;
- da razume, da je trajanje potopa omejeno;
- da je zmožen samoocenjevanja svojih sposobnosti.

2.1.2. Organizacija stažnih potopov otrok

Otrok lahko začne s potapljanjem takoj po enotedenskem tečaju na morju. V kolikor je pridobil potapljaške spretnosti v umetnem okolju oz. po daljšem obdobju v klubskem bazenu, mora vsa pridobljena znanja predhodno preizkusiti in potrditi tudi v naravnem okolju z enim ali več uvajalnimi potopi pod nadzorom inštruktorja.

2.1.3. Zahteve učnega programa

☑ Teorija

Naučena teorija naj se hkrati prepleta s prakso. Biti mora povezana z območjem potapljanja.

V program za bronasto in srebrno diplomu je vključeno tudi osnovno prepoznavanje flore in favne v naravnem okolju.

Za zlato diplomu je potrebno podati tudi osnovno znanje fiziologije, tako da se otrok začne zavedati svoje fizične varnosti.

☑ Praksa

Potapljač, ki je pridobil bronasto diplomu, se mora v vodnem okolju počutiti sproščeno in sproščeno uporabljati svojo potapljaško opremo med potopom. Šele nato, če želi, lahko pristopi k "skupinski" kvalifikaciji, ki mora potekati v naravnem okolju.

Potapljač, ki je pridobil srebrno diplomu, mora biti zmožen discipliniranega obnašanja in komuniciranja z okolico. Šele nato lahko pristopi h kvalifikacijama »plovnost« in »čoln«. Praksa za ti dve kvalifikaciji mora potekati v naravnem okolju.

Potapljač, ki je pridobil zlato diplomu, mora biti zmožen delovanja v smeri izboljševanja svoje tehnike potapljanja.

☑ Učni pripomočki za učence

Učenje naj poteka z uporabo čim več različnih učnih pripomočkov:

- video posnetkov, filmov;
- kratke projekcije diapozitivov, transparentnih prosojnic za grafoskop;
- modelov;
- opreme za izvajanje fizikalnih preizkusov itd.

Vsa predavanja (srečanja z otroki, pogovori) naj potekajo v sproščnem vzdušju.

☑ Učni pripomočki za inštruktorja

Pravila in priporočila Slovenske potapljaške zveze.

Učni materiali SPZ-ja.

Srečanja inštruktorjev in seminarji na temo otroškega potapljanja

samoučenje (stalno spremljanje razvoja področja otroškega potapljanja, knjige, publikacije, članki).

2.2. VSEBINA OSNOVNEGA UČNEGA PROGRAMA – TEORIJA

2.2.1. **Bronasta diploma (»bronasti delfin«)**

Učenec mora znati poiskati svojo opremo na kopnem in jo znati uporabljati v vodi.

Učenec mora:

- znati ločevati med živali ali rastlina;
- znati ločevati med kaj plava in kaj ne;
- poimenovati nekaj najpogostejših rib in alg;
- prepoznati nevarne živali.

V pogovoru mora znati opisati svoj potop glede na:

- kraj (jezero, morje ...);
- temperaturo (mrzlo, toplo ...).

Mora razumeti in znati uporabljati naslednje znake z roko:

- vse je v redu, sem razumel;
- sem na rezervi;
- poglej;
- imam težave;
- hladno mi je;
- ti, jaz;
- gremo dol, gremo gor.

2.2.2. **Srebrna diploma (»srebrni delfin«)**

Učenec mora v pogovoru znati opisati svoj potop:

- glede svojega napredovanja v tehniki potapljanja;
- glede svojih interesnih področij (kaj ga zanima).

Zmožen mora biti imenovati razne podvodne živali in rastline.

V vodi mora znati uporabljati deskriptivne ploščice flore in favne.

Razume namen naslednjih dodatnih znakov z roko in jih zna pokazati:

- vse je v redu na površini;
- rabim pomoč na površini;
- sem zadihan;
- stop;
- približaj se mi.

Razume in ve, kdaj uporabljati te znake.

2.2.3. **Zlata diploma (»zlati delfin«)**

Razume in upošteva varnostne ukaze, dane v skupini.

Razume pojem plovnosti in njeno uporabo pri potapljanju.

Ve, kako preprečiti:

- barotravmo pljuč;
- barotravmo v maski;
- barotravmo ušes.

Pozna in prepoznava različna bivalna okolja pod vodo ter obnašanje živali v njih.

2.2.4. Dodatne usposobljenosti (kvalifikacije)

»Skupinska« kvalifikacija

Pozna pravila varnega potapljanja kot par v skupini otroških potapljačev.

Kvalifikacija »čoln 1«

Pozna pravila varnega obnašanja na gumenjaku ter vstop v vodo iz čolna in izstop iz vode.

Kvalifikacija »čoln 2«

Pozna pravila varnega obnašanja na potapljaški ladji ter vstop v vodo iz ladje in izstop iz vode.

Kvalifikacija »plovnost«

Zna praktično uporabljati vso opremo, in to vključno s kompenzatorjem plovnosti.

2.3. VSEBINA OSNOVNEGA UČNEGA PROGRAMA – PRAKSA

2.3.1. Bronasta diploma (»bronasti delfin«)

Trajanje praktičnih vaj

To diplomu lahko učenec pridobi z enotedenskim tečajem v naravnem ali v umetnem okolju. Podelitev diplome je prepuščena oceni inštruktorja, ki spremlja učenca. Vso znanje, pridobljeno v umetnem okolju, je potrebno prilagoditi tudi v naravnem okolju z enim ali več uvajalnimi potopi pod vodstvom inštruktorja.

Kraj potopa

Kraj potopa naj bo izbran tako, da je zavarovan pred valovi in prometom na vodi. Kraj za vstop in izstop iz vode mora biti pod nadzorom inštruktorja in primeren otrokovim fizičnim sposobnostim. Vidljivost v vodi mora biti dobra. Podvodne aktivnosti naj bodo planirane glede na floro in favno, značilno za kraj potopa.

Praktična znanja in spretnosti

Učenec se mora biti sposoben sam obleči in sleči:

- pripeti in odpeti jeklenko z nahrbtnikom;
- poznati pravilno zaporedje oblačenja opreme.

Učenec mora biti zmožen izenačevanja pritiska:

- pri zdravniku (pri zdravniškem pregledu);
- z inštruktorjem (pred vstopom v vodo).

Vedeti mora:

- kako se prijeti za nos z že nameščeno masko;
- kako izdihniti skozi nos z nameščeno masko in
- kako premagati občutek pritiska v ušesih pod vodo.

Učenec mora biti zmožen namestiti si ustnik regulatorja pod vodo:

- odpreti usta v vodi;
- znati za kratek čas zadržati dih pod vodo;
- vstaviti ustnik in ga izprazniti z izdihom;
- vstaviti ustnik in ga izprazniti z uporabo ventila za pospešen izpust zraka.

V vodi mora biti učenec sposoben:

- vstopiti v vodo z obale;
- izprazniti vodo iz maske;
- premikati se v vseh smereh s plavutmi;

- ohranяти svoj položaj v vodi z volumnom pljuč;
- biti stalno v stiku z inštruktorjem in opazovati okolico, v kateri se potapljata.

Učenec mora biti sposoben vrniti se na površje, tj. znati se:

- dvigati in dihati normalno z regulatorjem;
- dvigati in izdihovati;
- dvigati z enako hitrostjo kot njegov inštruktor;
- obdržati na površini.

Varnostni standardi

Maksimalna globina potapljanja je 2 m.

Priporočena metoda vstopa v vodo je z obale.

Nadaljnja usposabljanja

Učenec lahko nadaljuje s potopi za »skupinsko« kvalifikacijo. Te potope mora opravljati v naravnem okolju.

Učenec lahko nadaljuje s potopi, kjer pridobiva znanja, potrebna za srebrno diplomo. Za pridobitev srebrne diplome mora izpolnjevati tudi starostne pogoje.

2.3.2. Srebrna diploma (»srebrni delfin«)

Trajanje praktičnih vaj

To diplomo lahko učenec pridobi z enotedenskim tečajem v naravnem ali v umetnem okolju. Podelitev diplome je prepuščena oceni inštruktorja, ki spremlja učenca. Vsa znanja, pridobljena v umetnem okolju, je potrebno izpopolniti in prilagoditi tudi v naravnem okolju z enim ali več uvajalnimi potopi pod vodstvom inštruktorja.

Kraj potopa

Kraj potopa naj bo izbran tako, da je zavarovan pred valovi in prometom na vodi. Kraj za vstop in izstop iz vode mora biti pod nadzorom inštruktorja in primeren otrokovim fizičnim sposobnostim. Vidljivost v vodi mora biti dobra. Podvodne aktivnosti naj bodo planirane glede na floro in favno, značilno za kraj potopa.

Praktična znanja in spretnosti

Učenec se mora naučiti opazovati pod vodo, tako da:

- prepozna različne konfiguracije tal (grebeni, skale, alge ...);
- prepozna smer sonca in svetlobe;
- ve, ali se spušča, dviga ali vzdržuje konstantno globino;
- zna vzdrževati svoj položaj glede na površje (blizu, daleč, vidi čoln, vidi površje, vidi valovanje vode ...);
- zna vzdrževati svoj položaj glede na druge potapljače.

Učenec mora biti sposoben zamenjati si masko pod vodo, in sicer:

- sneti si masko pod vodo;
- dihati brez maske;
- izdihovati skozi nos brez maske;
- gledati pod vodo brez maske;
- pod vodo pravilno namestiti si masko in jo izprazniti.

Učenec mora biti sposoben vrniti se na površje tudi v izjemnih okoliščinah. Vedeti mora:

- kako vprašati za zrak;
- kako in zakaj mora preveriti površje pred izplavanjem na površje.

Sposoben mora biti:

- vrniti se na površje s pomočjo rezervnega regulatorja inštruktorja;

- prepoznati razdaljo do površine;
- plavati proti površini brez maske.

Učenec mora biti sposoben vrniti se po površju na štartno točko. Znati mora:

- plavati na površju za kratek čas z vso opremo in z regulatorjem v ustih;
- plavati v ravni črti z regulatorjem v ustih;
- usmeriti se proti čolnu ali obali.

Varnostni standardi

Maksimalna globina je 3 m.

Vhod v vodo mora biti prilagojen sposobnosti učenca.

Nadaljnja usposabljanja

Učenec lahko nadaljuje s potopi za pridobitev kvalifikacije »plovnost« in »čoln 1« ter »čoln 2«. Pridobi si jih v naravnem okolju.

Učenec lahko nadaljuje s potopi, kjer pridobiva znanja, potrebna za zlato diplomo. Za pridobitev zlate diplome mora izpolnjevati tudi starostne pogoje.

2.3.3. Zlata diploma (»zlati delfin«)

Trajanje praktičnih vaj

To diplomo lahko učenec pridobi z enotedenskim tečajem v naravnem ali v umetnem okolju. Podelitev diplome je prepuščena oceni inštruktorja, ki spremlja učenca. Vsa znanja, pridobljena v umetnem okolju, je potrebno izpopolniti in prilagoditi tudi v naravnem okolju z enim ali več uvajalnimi potopi pod vodstvom inštruktorja.

Kraj potopa

Kraj potopa naj bo izbran tako, da je zavarovan pred valovi in prometom na vodi. Kraj za vstop in izstop iz vode mora biti pod nadzorom inštruktorja in primeren otrokovim fizičnim sposobnostim. Vidljivost v vodi mora biti dobra. Podvodne aktivnosti naj bodo planirane glede na floro in favno, značilno za kraj potopa.

Praktična znanja in spretnosti

Učenec obvlada ravnanje z opremo:

- pregleda opremo pred potopom;
- splakne opremo po potopu (ABC-oprema, mokra obleka, regulator);
- zavaruje regulator, da se ne bi poškodoval;
- opremo da sušiti v senco;
- spoštuje in pazi na opremo sopotapljačev.

Učenec razume pojem varnosti v skupini in ga upošteva:

Na plovilu:

- drži se s skupino in z inštruktorjem ;
- je pozoren na nevarnosti na plovilu;
- pozna zastave, ki se uporabljajo za označevanje potopa;
- ne teka po palubi (na mokrem mu lahko zdrsne);
- ne pušča svoje opreme ležati kjer koli;
- zavaruje jeklenko pred kotaljenjem ali padcem.

Ob vstopu v vodo:

- gre v vodo za inštruktorjem in šele potem, ko mu ta to dovoli;
- ne zadržuje se pod lestvami;
- na površju se ne oddaljuje od svoje skupine;

- se potopi šele, ko mu za to da signal inštruktor.

Med potopom:

- upošteva inštruktorjeve znake;
- ohranja svoj položaj v skupini med spuščanjem, na globini in med dviganjem;
- obvesti inštruktorja na znake drugih sopotapljačev;
- obvesti inštruktorja o nenavadnem vedenju sopotapljača.

Po potopu:

- se ne zadržuje pod lestvami;
- se dvigne na površje, ko so lestve proste.

Učenec je izpopolnil svoja znanja v tehniki potapljanja:

- pozna več načinov potopa pod gladino (na glavo navzdol, z nogami navzdol);
- spusti se do dogovorjene globine potopa;
- zna plavati na površju z dihalko v celotni opremi;
- izpopolnjuje tehniko plavanja s plavutkami;
- na površju izmenično diha na regulator in dihalko.

Učenec tudi v praksi razume naslednje teoretične koncepte:

- razume Arhimedov zakon – ve, zakaj čoln pluje, in zna navesti nekaj primerov (praktični preizkus: glina se potopi, če jo zmečkamo v kroglo, ista glina plava, če jo sploščimo v obliko krožnika in povečamo volumen v vodi);
- ve, kako, zakaj in v katerem primeru sam lebdi v vodi;
- seznanjen je z uravnavanjem plavnosti s pomočjo volumna pljuč;
- ve, zakaj mora izenačevati pritisk v ušesih samo med spuščanjem v globino (da se izogne bolečinam in prepreči barotravmo).

Seznanjen je z nekaterimi anatomskimi pojmi, kot so:

- zunanji ušesni kanal;
- bobenček;
- srednje uho, prostor za bobenčkom;
- zveza med evstahijevo cevjo in grlom;
- prepozna jih na enostavni skici ušesa.

Pozna povezavo med pritiskom in prostornino med dviganjem in spuščanjem v globino:

- ve, zakaj izdihuje zrak, ko se dviga na površino – volumen zraka, ki ga diha na dnu, se spremeni na poti do površine (princip balona);
- ve, da se njegova pljuča v bistvu ne morejo razširiti (izdihuje, da bi se izognil prevelikemu pritisku na pljuča).

Učenec pozna okolje, v katerem se potaplja:

- pozna favno in floro okolja potopa;
- prepozna in opiše živali, ki jih je srečal;
- prepozna in opiše rastlinje, ki ga je videl.

Varnostni standardi

Maksimalna dovoljena globina potapljanja do dopolnjenega 12. leta je 7 m, nad to starostjo pa 10 m. Vhod v vodo mora biti prilagojen sposobnostim učenca.

Nadaljnja usposabljanja

Učenec lahko nadaljuje s potopi za izpopolnjevanje svojih tehnik in pridobitev diplome »potapljač z eno zvezdico (P1)«. To diplomu lahko pridobi po učnem programu za odrasle, ko izpolni starostne pogoje.

3. DODATNE KVALIFIKACIJE

Namen dodatnih kvalifikacij je sprotno nagrajevanje aktivnosti otrok pri njihovem izpopolnjevanju potapljaških znanj, ki so potrebna za pridobitev naslednje diplome, permanentno delo z otroki v klubih tekom celotnega izobraževalnega obdobja otroka, priprava in vzgoja otrok za varno izpeljavo potapljaških izletov.

Dodatne kvalifikacije se podelijo otroku kot rezultat podrobne ocene napredovanja učenca glede pridobljenih praktičnih spretnosti v vodi in teoretičnih znanj ter otrokove starostne in čustvene zrelosti.

Potrdila za kvalifikacije se zato razlikujejo od diplom za otroško potapljanje, vendar jih lahko časovno podelimo otrokom istočasno v naslednjih primerih:

- »skupinsko« kvalifikacijo skupaj s »srebrno« diplomom;
- kvalifikaciji »plovnost« in »čoln« skupaj z »zlato« diplomom.

»Skupinska« kvalifikacija je pogoj za pridobitev srebrne diplome. Kvalifikaciji »plovnost« in »čoln« sta pogoj za pridobitev zlate diplome.

Če učenec teh znanj še nima ob vstopu v tečaj za pridobitev diplome naslednje stopnje, jih je potrebno dodatno vključiti in ustrezno podaljšati usposabljanje:

- istočasno lahko opravlja tečaj za »skupinsko« kvalifikacijo in »srebrno« diplomom;
- ravno tako lahko, če izpolnjuje pogoje, skupaj opravlja tečaj za kvalifikaciji »plovnost« in »čoln« ter »zlato« diplomom.

3.1.1. »Skupinska« kvalifikacija

Vse, kar učenec v sklopu skupine počne na tečaju in v prostem času, mora potekati v duhu kolektivnega dela. Poudarek je na tem, kako otroka iztrgati iz individualnosti in ga vključiti v skupinsko delo. Otroku je potrebno dokazati, da je uspešen pri svojem delu in učenju šele takrat, ko so to delo sposobni opraviti tudi njegovi sopotapljači v skupini.

Učenec lahko opravlja skupinsko kvalifikacijo takoj po pridobitvi bronaste diplome.

Podelitev kvalifikacije je prepuščena oceni inštruktorja

Kraj potopa

Kraj potopa naj bo izbran tako, da je zavarovan pred valovi in prometom na vodi. Kraj za vstop in izstop iz vode mora biti pod nadzorom inštruktorja in primeren otrokovim fizičnim sposobnostim. Vidljivost v vodi mora biti dobra. Podvodne aktivnosti naj bodo planirane glede na floro in favno, značilno za kraj potopa.

Praktična znanja in spretnosti

Učenec mora razumeti in upoštevati varnostne zahteve v skupini:

- znati mora v celoti slediti inštruktorju, ki vodi skupino.

Na obali:

- pri pripravljanju potapljaške opreme sodeluje z ostalimi;
- pazi, da ne prehiteva ostalih in da ne zaostaja za njimi;
- opazuje ostale, kako pripravljajo opremo;
- pomaga manj spretnim pri montaži potapljaške opreme;
- opazuje svojo opremo in opremo kolegov ter opozarja na nepravilnosti pri opremi;
- pomaga kolegom pri namestitvi jeklenke na hrbet;
- skrbi, da razdalja med potapljači ni prevelika (do 1,5 m), ko skupina odhaja proti vodi.

Na površju pred potopom:

- gre v vodo za inštruktorjem in šele potem, ko mu ta to dovoli;
- takoj se umakne izpod lestev;
- na površju se drži svoje skupine;
- potopi se šele, ko inštruktor skupini da signal.

Med potopom:

- drži se inštruktorja in svoje skupine;
- drži se svojega sopotapljača v paru;
- je pozoren na znake drugih potapljačev v skupini;
- obvesti inštruktorja, če se njegov sopotapljač prične nenavadno vesti;
- ohranja svoj položaj v skupini med spuščanjem, na globini in med dviganjem;
- prične z dvigom, ko mu to dovoli inštruktor;
- če ostane sam, se dvigne na površje z nadzorovano hitrostjo in počaka na površju na skupino.

Na površju po potopu:

- se ne zadržuje pod lestvami;
- počaka, da so lestve proste;
- se pridruži svoji skupini na plovilu;
- ne pohajkuje;
- na plovilu se zadržuje v svoji skupini.

Varnostni standardi

Maksimalna globina potapljanja je 2 m.

Vstop v vodo mora biti prilagojen otrokom.

Nadaljnja usposabljanja

Učenec lahko nadaljuje s kvalifikacijo »plovnost«.

Učenec lahko nadaljuje s kvalifikacijami »čoln1« in »čoln2«.

3.1.2. Kvalifikacija »čoln 1« (napihljivi gumenjaki)

S to kvalifikacijo lahko z manjšim čolnom otroka varno vozimo na krajše potapljaške izlete pod vodstvom inštruktorja.

Učenec lahko opravlja kvalifikacijo »čoln 1« takoj po pridobitvi srebrne diplome, če izpolnjuje tudi starostne pogoje.

Podelitev kvalifikacije je prepuščena oceni inštruktorja.

Kraj potopa

Kraj potopa naj bo izbran tako, da je zavarovan pred valovi in prometom na vodi. Kraj za vstop in izstop iz vode mora biti pod nadzorom inštruktorja in primeren otrokovim fizičnim sposobnostim. Vidljivost v vodi mora biti dobra. Podvodne aktivnosti naj bodo planirane glede na floro in favno, značilno za kraj potopa.

Praktična znanja in spretnosti

Učenec mora biti sposoben izvesti hrbtni vstop v vodo s čolna:

- zna sedeti na bočni stranici gumenjaka s hrbtom proti morju;
- tega položaja je navajen in se ne počuti neugodno;
- ni ga strah izvesti vstop v vodo s prevratom na hrbet.

Seznanjen je s postopkom vstopa v vodo s prevratom na hrbet:

- pregleda, če je področje vstopa v vodo prosto;
- osvobodi si plavutke;
- presede se navzven, na zunanji rob čolna;
- brado spusti na prsni koš (skloni glavo navzdol);
- z desno roko si pridrži masko in regulator v ustih;
- (z levo roko drži inflator, če ga ima);
- hrbtno se prevali v vodo z rokami ob telesu in nogami skupaj;

- napolni kompenzator;
- vrne se na površino;
- pokaže inštruktorju znak, da je vse v redu (inštruktor ga mora čakati v vodi);
- umakne se s področja vstopa v vodo naslednjega potapljača.

Učenec se zna spuščati ob sidrni vrvi:

- spušča se vertikalno, z nogami navzdol, med spuščanjem stoji tako, da je obrnjen proti inštruktorju;
- spušča se z glavo navzdol in med spuščanjem stoji tako, da je stalno ob inštruktorju;
- na poti navzdol si izenačuje pritisk v ušesih in v maski;
- na poti navzdol se usmerja s pomočjo sidrne vrvi.

Učenec zna odpeti jeklenko na površju pred dvigom na čoln:

- pozna zaporedje odpenjanja jeklenke:
 - počaka na vrsto, preden si odpne jeklenko;
 - odpne sponko na pasu;
 - popusti/sname naramnico, ki je nasproti cevi regulatorja;
 - popusti drugo naramnico;
 - sname naramnico, ko mu jeklenko dvignejo na čoln;
- pozna zaporedje odpenjanja jeklenke, ki je na kompenzatorju plovnosti:
 - pravilno napihne kompenzator;
 - odpne sponko na pasu;
 - odpne sponko na naramnici, ki je nasproti cevi regulatorja;
 - sname ali odpne sponko na drugi naramnici;
 - preda jeklenko osebi na čolnu;
- maha s plavutmi, da obdrži stabilno pozicijo na površju;
- spleza na gumenjak.

Varnostni standardi

Maksimalna globina potapljanja je 5 m.

Vstop v vodo mora biti prilagojen otrokom.

Nadaljnja usposabljanja

Učenec lahko nadaljuje s kvalifikacijo »čoln 2«.

Učenec lahko nadaljuje s kvalifikacijo »plovnost«

3.1.3. Kvalifikacija »čoln 2« (večji čolni in ladje za potapljaške izlete)

S to kvalifikacijo lahko pod vodstvom inštruktorja otroka varno vozimo na potapljaške izlete s potapljaško ladjo.

Učenec lahko opravlja kvalifikacijo »čoln 2« takoj po pridobitvi srebrne diplome, če izpolnjuje tudi starostne pogoje.

Podelitev kvalifikacije je prepuščena oceni inštruktorja.

Kraj potopa

Kraj potopa naj bo izbran tako, da je zavarovan pred valovi in prometom na vodi. Kraj za vstop in izstop iz vode mora biti pod nadzorom inštruktorja in primeren otrokovim fizičnim sposobnostim. Vidljivost v vodi mora biti dobra. Podvodne aktivnosti naj bodo planirane glede na floro in favno, značilno za kraj potopa.

Praktična znanja in spretnosti

Učenec pozna varnostna pravila na ladji in jih spoštuje:

- se ne podi po ladji;

- razume naslednje izraze: krma, premec, levi bok, desni bok, sidrišče;
- posluša navodila ladijskega skiperja;
- ne zadržuje se pri motorju in ostali ladijski opremi (sidro);
- ne nagiba se čez ograjo.

Seznanjen je s postopkom vstopa v vodo s skokom na noge:

- pregleda, če je področje skoka v vodo prosto;
- stopi na ladijski rob tako, da mu plavutke štrlijo čez rob;
- z desno roko si pridrži masko in regulator v ustih;
- z levo roko si pridrži jeklenko;
- preden naredi korak v prazno, usmeri pogled naravnost naprej;
- napolni kompenzator;
- vrne se na površino;
- inštruktorju pokaže znak, da je vse v redu (inštruktor ga mora čakati v vodi);
- umakne se s področja vstopa v vodo naslednjega potapljača;
- skupaj s svojim sopotapljačem čaka na površju na inštruktorjev znak za potop.

Učenec se mora znati spuščati v globino:

- z nogami navzdol;
- z glavo navzdol;
- ne sme pozabiti izenačevati pritisk v ušesih in v maski;
- slediti mora svojemu inštruktorju.

Učenec zna splezati po lestvi na ladjo v polni opremi:

- ustnik regulatorja drži v ustih;
- čaka, da se lestev sprosti;
- previdno stopa po lestvah;
- na ladji se umakne od lestve, da prepusti prostor ostalim;
- sname si opremo in jo zloži.

Zavezati zna nekaj mornarskih vozlov:

- bitveni vozle;
- sidrni vozle;
- vrzni vozle;
- osmico.

Varnostni standardi

Maksimalna globina potapljanja je 5 m.

Vstop v vodo mora biti prilagojen otrokom.

Nadaljnja usposabljanja

Učenec lahko nadaljuje s kvalifikacijo "plovnost".

Kvalifikacijo »čoln 2« lahko pridobi tudi skupaj z zlato diplomom.

3.1.4. Kvalifikacija »plovnost«

S to kvalifikacijo se učenec nauči varno uporabljati kompenzator plovnosti.

Učenec lahko pridobi kvalifikacijo »plovnost« takoj po pridobitvi srebrne diplome, če izpolnjuje starostne pogoje.

Kraj potopa

Kraj potopa naj bo izbran tako, da je zavarovan pred valovi in prometom na vodi. Kraj za vstop in izstop iz vode mora biti pod nadzorom inštruktorja in primeren otrokovim fizičnim sposobnostim. Vidljivost v vodi mora biti dobra. Podvodne aktivnosti naj bodo planirane glede na floro in favno, značilno za kraj potopa.

Praktična znanja in spretnosti

Učenec zna preveriti in nastaviti kompenzator plovnosti za potop:

- namesti kompenzator plovnosti na jeklenko;
- priključi cev za dovod zraka na regulatorju na kompenzator;
- preveri, če polnjenje kompenzatorja deluje;
- pred vsakim potopom preveri, če so zapeti pas in vse sponke, ter delovanje ventila za izpust zraka;
- po potopu splakne kompenzator plovnosti v sladki vodi in ga da sušiti v senco.

Učenec zna uravnati svojo plovnost:

- z uporabo plavutk in brez njih;
- z uporabo pljučnega balasta;
- na površju zna napihniti kompenzator in ga sprazniti;

Učenec mora biti sposoben nadzirati hitrost dviganja:

- izdihne, ko se začne dvigati;
- dviga se počasi nad območje potopa;
- zmanjša svoje gibe z uporabo kompenzatorja plovnosti;
- ustavi dviganje pred prihodom na površje;
- seznanjen je s poškodbami, ki so posledica zadrževanja diha.

Varnostni standardi

Maksimalna globina potapljanja je 5 m.

Vstop v vodo mora biti prilagojen otrokom.

Nadaljnja usposabljanja

Učenec lahko nadaljuje s kvalifikacijami »čoln 1« in »čoln 2«

Kvalifikacijo "plovnost" lahko pridobi tudi skupaj z zlato diplomom.

3.1.5. Opomnik h kvalifikacijam

Potrdila za kvalifikacije se ne navezujejo na diplome za otroško potapljanje, vendar jih otrokom vseeno lahko podelimo istočasno. To je popolnoma prepuščeno odgovornosti in odločitvi inštruktorja.

Če otroški potapljač z diplomom še nikoli ni bil v naravnem okolju, bo potreboval določen čas za prilagoditev nanj, preden bo lahko začel izvajati potope za pridobitev kvalifikacije.

Inštruktor je tisti, ki določa čas trajanja prilagoditve. Obravnaval bo tudi posebne primere, pri čemer bo seveda pozoren na probleme, ki so povezani z otroškim potapljanjem.

4. PRILOGE

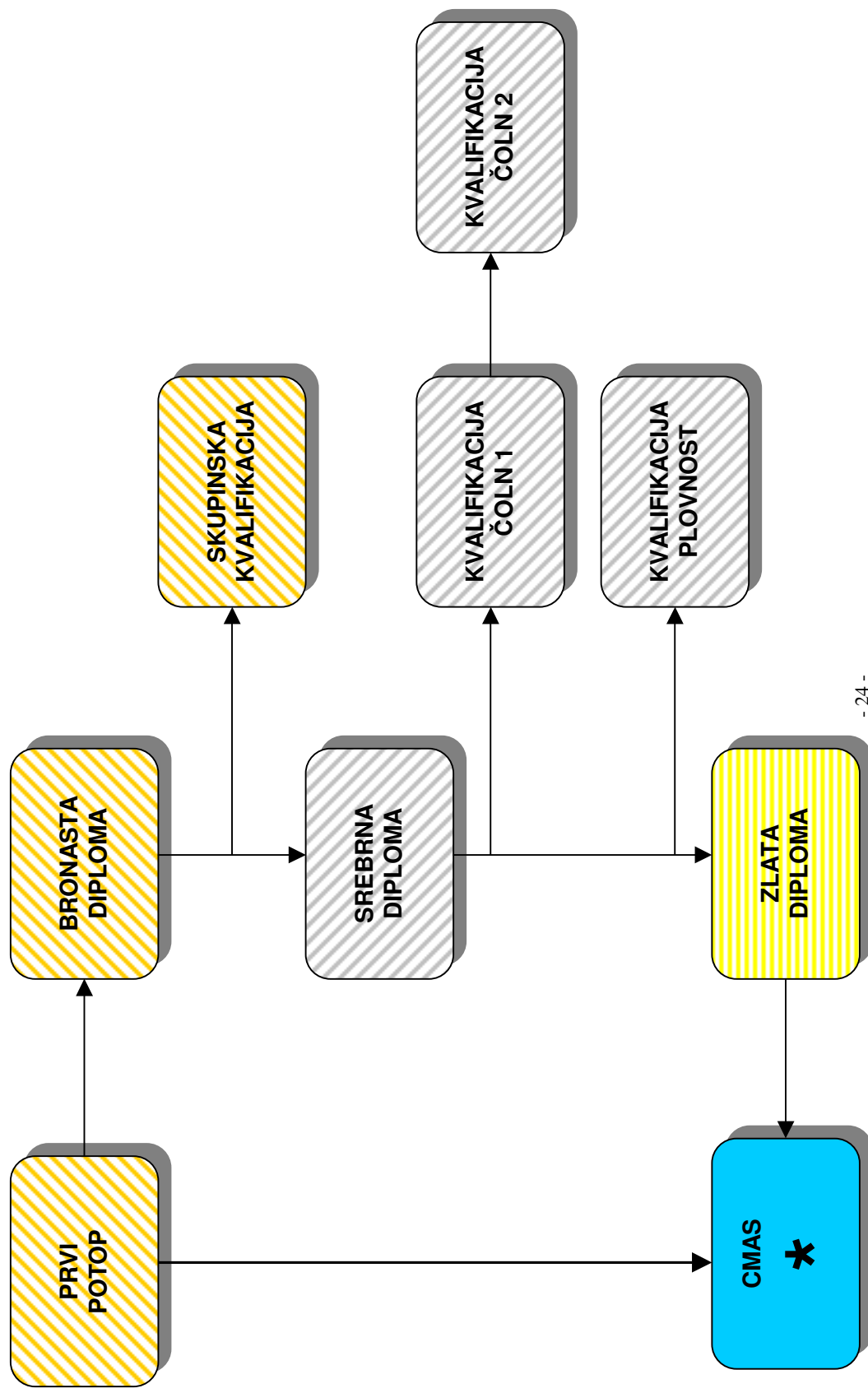
TELESNI RAZVOJ OTROK

	TELESNA RAST	FIZIOLOŠKI VIDIKI	PSIHOMOTORIČNI VIDIKI
Povprečen otrok med 4. in 8. letom starosti	<ul style="list-style-type: none"> Upočasnitev hitre telesne rasti in opazno pridobivanje na telesni teži Pridobivanje telesne višine Zaobljen trup Izbočen trebuh Šibke in kratke okončine Zmanjševanje maščobnih tkiv <p>Začetek harmonizacije telesa:</p> <ul style="list-style-type: none"> Usklajevanje razmerij med težo in velikostjo telesa Zaključni razvoj zob Lordoza hrbtenice v ledvenem delu Rebrni lok se še razvija 	<ul style="list-style-type: none"> Sploščen prsni koš: omejeno delovanje pljuč in srca Hitro bitje srca, srce je še majhno Nestabilna vazomotorna regulacija (nesposobnost ohranjanja normalnega arterijskega tlaka) in velika nihanja v srčnem ritmu Sklepi so mehki, popustljivi Mišice še niso razvite, mišični tonus je majhen Pljučna kapaciteta je majhna v primerjavi z velikostjo telesa Mehanične lastnosti pljuč še niso dovolj razvite Razvoj pljučnih tkiv ter dihalnih mišic še poteka Dozorevanje limfnih žlez v ORL-področju, razvoj mandljev Termoregulacija deluje omejeno, prisotna je nevarnost hipotermije in hipertermije 	<ul style="list-style-type: none"> Hitro motorično učenje po obdobju poskusov in napak Obvladanje naravnega gibanja Prebujanje potrebe po fizični aktivnosti in gibanju (otrok je gibalno nemiren) Oponašanje odraslih
Starost 8–10 let	<ul style="list-style-type: none"> Hitra rast okostja (mišice ne sledijo) Predpuberteta (prebujanje hormonov) Rast nog Zmanjševanje maščobnih tkiv 	<ul style="list-style-type: none"> Rast srca, srce postaja sposobno večjih obremenitev Možnost upočasnitve rasti srca s pojavom šuma na srcu in aritmije Nevrovegetativna in srčna nestabilnost se nadaljuje Pljuča pridobivajo na volumnu Odraščanje in regresija limfnih žlez v ORL- področju 	<ul style="list-style-type: none"> Izboljšanje ravnotežja in koordinacije Izboljšanje koordinacije gibov rok in nog Uporaba kretenj, mimike, natančnejši fini gibi Možnost pridobivanja številnih avtomatizmov Izboljšanje gibalnosti telesa Daljša dobe koncentracije
Starost 10–12 let	<ul style="list-style-type: none"> Umiranje pubertete Razvoj sekundarnih spolnih znakov Relativna rast spodnjega dela telesa 	<ul style="list-style-type: none"> Stabiliziranje nevrovegetativnega živčevja srca in krvnega obtoka Povečanje volumna srca, izginjanje šuma na srcu Povečanje volumna prsnega koša in vitalne kapacitete Razvoj aerobnega metabolizma Dozorevanje mišičnih vlaken Razvoj telesne moči in usklajevanje agonističnih in antagonističnih mišic Posamezni razvoj mišic za vdih in izdih 	<ul style="list-style-type: none"> Nesprejemanje sekundarnih spolnih znakov (otrok v telesu odraslega) Različne hitrosti razvoja pri dečkih in deklicah Pojavi se potreba po novem učenju gestikulacij in koordinacije, ustvarjanje nove telesne podobe

DUŠEVNI RAZVOJ OTROK

	PSIHOLOŠKI VIDIKI	SOCIOLOŠKI VIDIKI	POTREBE
Starost 4–8 let	<ul style="list-style-type: none"> • Želja po moči • Identifikacija s starši • Faza nasprotovanja • Vihravost, uporništv • Kratka doba koncentracije • Obdobje pravljic • Obdobje občudovanja • Nezmožnost sklepanja 	<ul style="list-style-type: none"> • Tekmovanje s starši • Izločen v senci odraslih • Druženje s sovrstniki • Radi se igrajo sami in v družbi • Ni razlik med dečki in deklicami 	<p><u>Indikacije</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Zdravo okolje (mir, počitek, hrana) • Spodbude za učenje • Gibalne spodbude (vrt, igralnica, igrišče) • Sonce, igre na prostem • Učenje s pomočjo ritma • Možnost učenja s pomočjo praktičnih izkušenj • Ravnotežje, orientacija, opazovanje, razne spretnosti • Dihalne vaje <p><u>Opozorila</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Izogibati se poživlom • Ne obremenjevati mišic predolgo in ne delati na moči mišic • Ne širiti razpona aktivnosti • Obdobja mirovanja ne smejo biti predolga
Starost 8–10 let	<ul style="list-style-type: none"> • Večanje sposobnosti abstraktnega mišljenja • Poskusi kritičnega izražanja, možnost sklepanja • Interesi postanejo cilji • Prebujanje zanimanja za šolske aktivnosti in naloge • Potreba po pravičnosti in pobudah • Upoštevanje pravil iger • Pravice in dolžnosti 	<ul style="list-style-type: none"> • Ravnotežje med interesi znotraj in izven družine • Spoštovanje pravil v družini • Zunanji svet jih privlači • Združevanje in organiziranje v skupinske igre • Zahteva po samostojnosti (upati si narediti) • Želja po tekmovanju 	<p><u>Indikacije:</u> je zelo hvaležno obdobje za uk, vendar le z manjšimi fizičnimi napori</p> <ul style="list-style-type: none"> • Različne aktivnosti v različnih naravnih okoljih • Zabavne dejavnosti (spretnosti, hitrost, gibčnost) • Različne igre • Plavanje • Taborjenje • Ritmične vaje • Dihalne vaje • Učenje športnih gibov • Tekmovalne športne aktivnosti <p><u>Opozorila:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Izogibati se dolgočasju • Ne razvijati eksplozivnih gibov, temveč moč in vzdržljivost • Upoštevati fizični razvoj
Starost 10–12 let	<ul style="list-style-type: none"> • Konflikti zaradi pubertete • Obdobje nasprotovanja, konflikti z avtoritetami • Želja postati osebnost • Pripadnost manjšim skupinam (družčinam) 	<ul style="list-style-type: none"> • Ločevanje med dečki in deklicami • Razdvojenost med skupino prijateljev in skupino v igri 	<ul style="list-style-type: none"> • Ponovno privajanje na telo • Iskanje svoje vloge

SHEMA NAPREDOVANJ V OTROŠKEM POTAPLJANJU PO C.M.A.S.





**SLOVENSKA POTAPLJAŠKA ZVEZA
SLOVENIAN DIVING FEDERATION
Celovška 25, 1000 LJUBLJANA, SLOVENIJA**

Tel./fax: +386 / 01 433 93 08
Transakcijski račun št.: 02340-0019860842
Davčna št.: 94008914

URADNE URE PISARNE SPZ:
VSAK TOREK IN ČETRTEK OD 17. DO 18 URE

Elektronski naslovi:

Predsednik: spz@spz.si
Predsedstvo: predsedstvo@spz.si
Tajništvo: sekretar@spz.si
Računovodstvo: racun@spz.si
Izobraževanje: sola@spz.si
Ekologija in rekreacija: rekreacija@spz.si
SPZ via CMAS: slof00@cmas2000.org